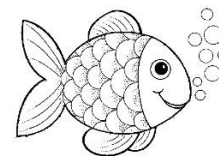
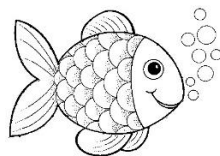
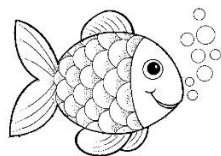


# **UVARTE SI S NAMI, ALEBO...**

## **Čo jedia vaše deti v škôlke**



### **Téma : RYBY**

Odborníci na výživu a lekári považujú za základ detskej stravy ovocie, zeleninu, mliečne výrobky a... ryby. Dokonca tvrdia, že čím skôr svoje deti na jedlá z rybieho mäsa naučíte, tým lepšie. Prečo sú ryby v strave detí tak veľmi dôležité?

Na to, aby sa deti zdravo telesne aj psychicky vyvíjali, je potrebné, aby prijímali v strave určité zložky, ktoré sú pre organizmus v útlom veku nenahraditeľné. Medzi tieto zložky patria napríklad jód, selén, vitamín D a esenciálne mastné kyseliny. A bohatým, prirodzeným zdrojom všetkých týchto mimoriadne potrebných živín sú najmä ryby. Jód je nenahraditeľný stopový prvok pre správnu funkciu štítnej žľazy, ktorý napomáha rastu. Selén je významným antioxidantom, ktorý urýchľuje hojenie rán a má protizápalové účinky. Vitamín D sa spája tradične s rastom kostí a ryby sú jeho najlepším zdrojom v potrave.

Pre vývoj centrálnej nervovej sústavy, imunitného systému a prevenciu kardiovaskulárnych ochorení sú kľúčové esenciálne mastné kyseliny, a to najmä omega-3 mastné kyseliny. O tom, že ich ryby obsahujú, ste už určite počuli. Tento fakt je však potrebné stále opakovať, pretože ho rodičia často podceňujú.

Deťom môžete smelo zakomponovať ryby do ich jedálničky už po prvom roku. Je vhodné začať najskôr s tepelne upravovanými rybami a až neskôr im servírovať mäso konzervované. Zvlášť v útlom veku dieťaťa dávajte zvýšený pozor na kosti. Deťom podávajte radšej ryby upravené na prírodný spôsob než ryby vyprážené v trojobale, pretože sú ľahšie stráviteľné. Ideálne je naučiť deti konzumovať jedlo z rýb jeden až dvakrát týždenne a striedať teplé aj studené jedlá, napríklad aj v podobe rybích šalátov či nátierok.

**Recepty na jedlá z rybieho mäsa, ktoré môžete nájsť v jedálničku našej škôlky sú tu pre Vás, pripravte si ich aj doma 😊**

**Dobrú chuť !**

### **Nátierka z rybieho filé:**

**Suroviny: rybie filé, maslo, cibuľa, soľ, citrónová šťava, kečup alebo paradajkový pretlak**

Rybie filé udusiť, pomlieť, pridať maslo, očistenú na jemno pokrájanú cibuľu, dochutiť soľou, citrónovou šťavou a vyšľahať. Môžeme pridať aj trochu kečupu, alebo paradajkového pretlaku.

### **Polievka rybacia s lečom a zemiakmi**

**Suroviny: rybie filé, soľ, olej, cibuľa, lečo, zemiaky**

Na oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané filé, soľ, lečo a krátko podusíme. Do horúcej vody dáme variť na kocky pokrájané zemiaky. K uvareným zemiakom pridáme podusenú rybu s lečom, doplníme potrebným množstvom vody a necháme prejsť varom.

### **Rybie filé na vidiecky spôsob**

**Suroviny: rybie filé, olej, šunková saláma, soľ, mlieko, petržlenová vňať, hladká múka, maslo, muškátový orech, syr Eidam, rasca**

Porcie rybieho filé osolíme, posypeme rascou, poprášime múkou, poukladáme na vymastený pekáč a polejeme olejom. Pečieme v rúre. Upečené do červena polejeme bešamelovou omáčkou, posypeme na rezance nakrájanou šunkou, strúhaným syrom a zapečieme. Bešamelová omáčka: z masla a múky urobíme zápražku, ktorú rozriedime mliekom, rozšľaháme a varíme do zhustnutia. Osolíme, ochutíme muškátovým orieškom a petržlenovou vňaťou.